

<<不疲倦的生活>>

图书基本信息

书名：<<不疲倦的生活>>

13位ISBN编号：9787510702143

10位ISBN编号：7510702143

出版时间：2010-8

出版时间：晓运 中国长安出版社 (2010-08出版)

作者：晓运

页数：251

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<不疲倦的生活>>

### 前言

“好累啊”已成为许多忙碌工作的都市人的口头禅，其实不仅劳累会造成疲倦，生活中许多因素也会令人感到疲倦。

睡眠问题、工作问题、心理问题等等，都是导致疲倦的因素。

西方有这样一则寓言：有一匹骆驼能力非常出众，干活任劳任怨。

有一天，主人寻思：既然我的骆驼如此精力充沛、力大无穷，我就一定要物尽其用，能一次搬运走的东西绝不分两次搬运。

他打算测试一下骆驼一次到底能承载多大的重量。

于是，他找来一捆稻草搁在骆驼的背上，骆驼气定神闲。

主人接着加了一捆稻草，骆驼依旧没有什么反应。

主人便不断地加上一捆，再加上一捆……到后来，主人只剩下一捆稻草了，宛若驮了一座小山的骆驼还是好好地站在那里。

主人不由得暗自得意，心想再加一捆稻草骆驼也必定安然无恙，就随手把最后一捆稻草也放在骆驼的背上。

不料，就在那一瞬间，这匹高大而能干的骆驼轰然倒下了。

是最后一捆稻草压垮了强大的骆驼？

显然不是，追根究底，骆驼之殇源自前面一捆捆稻草的累积。

这则寓言给了我们一个启示：不管一个人如何强大，他都会有最后的承载极限，如果一味地给他施加哪怕是毫不起眼的压力，最终，会因为疲倦而被压垮。

其实，在人生路上，我们正是背负着这样的“稻草”前行，或许，单个而论，这一捆捆“稻草”并未见得沉重，不足为虑，然而当它们积累到一定量的时候，也会像压垮骆驼一样压垮我们的身体，摧毁我们的神经。

## <<不疲倦的生活>>

### 内容概要

从出生的那一刻就开始哭泣。  
说明人的一生不会一帆风顺。  
谁都会有疲倦的感觉。  
但不能因为疲倦而放弃生活。  
既然来到这个世界就应该懂得珍惜。  
放弃繁琐。  
过一种不疲倦的生活。

## &lt;&lt;不疲倦的生活&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 减少生命中的借口——少一些借口，生活更精彩一个小小的借口，在一次又一次被使用中把成功的可能性不断降低，把生活的快乐指数不断降低，把人生的期望指数不断降低，而疲倦程度却越来越高。

无论是成功的人生还是圆满的人生，都不是遥不可及。

很多方面，只要我们能学会不给自己任何借口，那么生活自然会变得精彩人生不需要任何借口借口只会让疲倦叠加消灭借口轻松完成每件事丢弃借口化拙为巧与借口绝交轻松快乐不要让借口增加负担不给自卑找借口，不因自卑而疲倦丢掉借口，做自己最擅长的事情不要让疲倦助长借口不要让借口变成习惯第二章 减少对身心的压力——没了压力，就没了疲倦的困扰曾几何时，我们心地澄明，我们毫无羁绊，我们笑容灿烂，我们快意人生。

然而，当告别懵懂岁月，长大成人直面生活以后，前所未有的压力纷至沓来。

我们渐渐发现，生活其实是一场战争，疲倦由心而生。

当我们找到一种方式，让自己减少压力，那么疲倦就不再困扰你积极休息，保持身体轻松为生活加点儿“放松”剂化解身边存在的压力舍掉一些无谓的忙碌减少混乱制造的压力善于进行目标管理放下，给心灵减负提高情商，减少交往压力感恩之心融化压力与疲倦幽默可以化解压力和疲倦乐观将压力与疲倦化为无形第三章 减少工作中的强度——多一些兴趣，工作更轻松有些人的工作经常身不由己，因为他们处于被动状态。

例如，老板期望员工的工作更完美却不提高工资。

很多人的职场之路并不平坦，处于一种为了生计四处奔波的状态，这种不稳定的职业生涯会给人带来强大的精神压力和经济压力。

当你在被动的情况时，当在挑选如意的工作时，不妨让自己先喜欢上这份工作，然后再去做事。

当你的工作中多了兴趣的参与，你会感觉工作更轻松。

工作之余不忘享受生活把工作当作娱乐，没有疲倦可言不同的心态成就不同的工作状态热情让疲倦消失的无影无踪为薪水做事，会让你疲倦不堪试着让工作充满乐趣敢想敢做不疲倦学会经营自己的天赋热情是工作的灵魂，疲倦的克星平凡的工作不是疲倦的借口从基层做起并不是疲倦的根源跟随心灵去做事，忘却疲倦第四章 减少不必要的忧虑——活出自己，找到不疲倦的幸福卡耐基认为，忧虑是人类面临的最大问题之一。

因为在医院里，有半数以上的床位让那些精神或情绪上有问题的人占住了。

忧虑甚至会使最顽强的人生病，忧虑更是长寿的克星。

我想谁也不想经受病痛的折磨，更不想让自己思想上也疲倦不堪，那我们，就要想办法消除眼前的忧虑，找到不疲倦的生活。

减少忧虑和疲倦的困扰幸福由你自己决定忧虑未来只会让疲倦加倍扫除让你疲倦的心理病毒不要让别人扰乱你的生活庸人自扰让疲倦乘虚而入远离消极心态远离疲倦困扰解决烦恼疲倦无处可存悲观情绪吞噬快乐生活开朗可以抵御疲倦的侵袭第五章 减少对他人计较——多一些包容，少一些抱怨的疲倦包容是不计命运错判的，是对伤害自己和敌人说一声“谢谢”，是忘记别人对自己情感犯下的罪行。

也许朋友反目是一种无奈之举，是生计所迫；下级和同级的造谣中伤可能是一时冲动，并非有意而为不该那么苛刻地要求别人，这样只会让别人受伤害的同时，自己也心存内疚，这只会让你多了抱怨和疲倦。

去谅解别人，就是在谅解自己跟小人较劲儿，自找烦恼宽恕他人让心情平静原谅朋友不因后悔而疲倦包容别人的嘲讽才可一飞冲天嫉妒是抱怨的怂恿者包容别人的错误让自己心安宽容能化干戈为玉帛抱怨别人的过错只会让自己疲倦原谅让你免受抱怨的纠缠不要让抱怨毁了一生的友谊爱护对手，享受成功的快乐理解他人，让自己前进更容易第六章 减少对欲望的追求——欲望越多，人就越感到疲倦第七章 减少不良情绪的爆发——管理情绪，别让情绪增添疲倦第八章 减少生活中的规矩——不再墨守成规，随性而行



## &lt;&lt;不疲倦的生活&gt;&gt;

## 章节摘录

亚当和夏娃极力为自己寻找借口的原因只有一个，那就是：掩盖自己的过错。他们都在显而易见的事实面前，没有勇气承认自己的过错。他们要永远背负着借口行走，他们的心理会被疲倦控制。其实，只要用心寻找，甚至粗粗的想想，我们总可以找到相关的细节，会对我们行动产生不利的影响。

人们之所以这样喜欢找借口，与亚当和夏娃一样，只是为了推卸自己应当承担的那部分责任，虽然你推卸掉了责任，但并不会让你减轻负担，反而会因为自责让你感到疲倦不堪。

要走向成功的人生，第一要义就是停止为自己找借口。

停止借口，其根本就是要把责任这两个字勇敢的扛在自己身上。

而不是随意去甩给别人，让自己背负歉疚。

西点军校是世界上最著名的高校，这里培养出来的是美国乃至世界军政界的精英。

进入西点军校的学生所要学习的第一课，就是停止给自己找借口。

在西点军校，学生遇到军官的问话，只能做出四种回答：“报告长官，是”；“报告长官，不是”；“报告长官，我不知道”；“报告长官，没有任何借口。”

除此之外，学生没有权利为自己的过失做过多的解释。

帽子戴歪的学生面对军官的训斥，如果辩解说：“我起床时太匆忙，没来得及整理。”

那只能得到更加严厉的训斥。

因为军官要的只是结果，而不是滔滔不绝的辩解。

辩解不会带来什么好处，那只会让你更加累。

“没有任何借口”作为西点军校的行为准则之一，正是要教会学生对自己的行为负责，并在完成任务的过程中，不畏艰险、勇往直前。

也正是这样的精神，才使得西点军校培养了无数政界、军界精英。

一个总是为自己找借口的人，在工作中永远得不到同事的信任，在社会上永远得不到他人的认可和尊重，最终只会变成为一个一事无成的失败者，这时候，你会问，为什么我会如此疲倦，为什么别人却如此轻松？

很简单，因为你被借口绊住了脚。

我们需要做的，就是从现在开始，对自己说：“我不需要任何的借口。”

<<不疲倦的生活>>

编辑推荐

《不疲倦的生活》：春天的花开得疲倦的时候，它们就悄然地撤离枝头，放弃了美丽留下了小小的果实；当天空疲倦的时候，它就用月亮替换太阳，让人们甜甜的熟睡；当生活疲倦的时候，不妨放下手头的琐事，一个人离开喧闹的都市，走近自然。

<<不疲倦的生活>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>